

6月 献立予定表



ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価 エネルギーkcal たんぱくつg
	しゅく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
1月	ごはん		さごちのみそマヨやき くずきりじる ピリカラキャベツ くだもの	さごち みそ とりにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま くずきり ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ くだもの	612kcal 24.8g
2火	むぎごはん		あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぱん ごま	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ しょうが こまつな きゅうり	617kcal 22.7g
3水	ごはん		さばのしおやき こまつなのみそしる ちくぜんに	さば あぶらあげ みそ けずりがし とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	656kcal 24.7g
4木	やきとりどん		すましじる ごもくにまめ	とりにく わかめ とうふ こんにやく けずりがし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごま こんにやく	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん えのき	621kcal 25.7g
5金	あんかけやきそば		わかめスープ のりしおポテト くだもの	ぶたにく うずらたまご わかめ とりにく とうふ けずりがし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぱん ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし いら しいたけ えのき たけのこ ながねぎ コーン くだもの	600kcal 23.4g
8月	ごはん		マーボーどうふ ちゅうかふうたまごスープ だいずといりこのごまがらめ	とうふ ぶたにく みそ たまご けずりがし だいず いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん ごま	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ コーン	648kcal 29.3g
9火	ミルクパン		てづくりりんごジャム やさいとまめのポトフ フレンチサラダ	しろいんげんまめ ウィンナー けずりがし ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり コーン	705kcal 23.2g
10水	かみかみごはん		いかのまつかさやき ぐたくさんみそしる くきわかめのしょうがいため くだもの	わかめ じゃこ いか ぶたにく あぶらあげ みそ けずりがし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが くだもの	604kcal 29.9g
11木	メキシカンライス ワールドカップ 開催国		フライドフィッシュ クリーミーポテトスープ メープルサラダ	ぶたにく ほき ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら バター でんぱん じゃがいも さとう メープルシロップ オリーブゆ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく キャベツ	674kcal 25g
12金	バターライス ワールドカップ オランダ		ポイルウィンナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご けずりがし	こめ バター じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース セロリ りんご レーズン	671kcal 19.6g
15月	ごはん		にくどうふ けんちんじる じゃこやさいのにんにくふうみ	とうふ ぶたにく あぶらあげ けずりがし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぱん じゃがいも こんにやく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく	619kcal 24.5g
16火	とりにく しょうがごはん		あじのこうみやき かぶのみそしる にびたし くだもの	とりにく あぶらあげ あじ わかめ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん まいたけ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ こまつな もやし しめじ くだもの	600kcal 27.2g
17水	八王子産ズッキーニ のカレーライス		じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが スクッキーニ キャベツ りんご	659kcal 20.8g
18木	うめごはん 入梅		しろみざかなのしちみやき ごじる かわりきんぴら	ほき だいず ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ けずりがし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまこんにやく スパゲティ あぶら さとう	うめ ゆかり にんにく ながねぎ にんじん だいこん ごぼう ピーマン	614kcal 28.4g
19金	チュニジアふう トマトソースライス ワールドカップ チュニジア		ブリック まめサラダ	ベーコン とりにく ツナ うずらたまご チーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ	なす スクッキーニ たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト きゅうり キャベツ	704kcal 25g
22月	スパゲティ ミートソース		コーンとたまごのスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ たまご けずりがし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら でんぱん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト コーン おうとうかん みかんジュース	655kcal 24.8g
23火	ひじきとまめの ピラフ		さけのこうそうパンこやき 八王子産たまねぎのスープ やさしいサラダ	ぶたにく だいず ひじき さけ とりにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう オリーブゆ パンこ	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく こまつな キャベツ コーン	606kcal 28.2g
24水	たまごとレタスの チャーハン		ワンタンスープ カムジャタン くだもの	たまご とりにく ツナ ぶたにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ワンタン ごまあぶら じゃがいも ごま	ながねぎ レタス しょうが にんじん もやし しいたけ たまねぎ にんにく いら くだもの	607kcal 21.7g
25木	ガーリックライス ワールドカップ スウェーデン		ますのレモンふうみ ピッティパンナ まめのスープ	ます ウィンナー とりにく ベーコン ひよこまめ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも バター	にんにく レモン たまねぎ コーン にんじん セロリ グリーンピース トマト	641kcal 27g
26金	サルササンド		八王子産キャベツのクリームに ツナとだいこんのサラダ	ウィンナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ ジョア	パン さとう じゃがいも コーンスターチ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ トマト にんじん キャベツ だいこん きゅうり	732kcal 27.1g
29月	ごはん 100年フード 高知県		とりのゆずがらめ いらたまみそしる やさしいのりどりあえ	とりにく たまご とうふ みそ けずりがし かつおがし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ゆず たまねぎ いら えのき こまつな もやし にんじん	640kcal 24.8g
30火	ごはん		えのきつくだに やしししゃも じゃがいものそばろに ごまあえ	ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぱん ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン えのきだけ	609kcal 20.8g

おはしめいじん
なろうーウィーク

はぐち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間

アメリカ メキシコ カナダ
の3か国が開催国です。

トマトソースに
有機ズッキーニを使います。

しまいとし おだわらし
姉妹都市小田原市の
しもなか
つが
下中たまねぎを使います。

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。
くだもの種類は献立表には載せていませんが、季節のくだものなどを随時使用します。
*太字になっている野菜は、八王子産を使用する予定です。